

Приложение № 5 к Порядку

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «айкидо» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения						Норматив второго года обучения						Норматив третьего года обучения					
		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки			
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов			
1. Нормативы общей физической подготовки																			
1.1.	Бег на 60 м (с)	<	12,0	>	<	12,9	>	<	11,5	>	<	12,4	>	<	11,4	>	<	12,3	>
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	<	9,0	>	<	11,0	>	<	8,5	>	<	9,9	>	<	8,4	>	<	9,8	>
1.3.	Бег на 1000 м (с)	<	6.30	>	<	6.50	>	<	6.10	>	<	6.30	>	<	6.05	>	<	6.25	>
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>	3	<	-	>	5	<	-	>	6	<	-	>	-	>	-	>	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	>	8	<	-	>	11	<	-	>	12	<	-	>	12	<	-
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	>	10	<	>	8	<	>	15	<	>	12	<	>	16	<	>	13	<

1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	12	<	>	7	<	>	14	<	>	8	<	>	15	<	>	9	<
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	130	<	>	125	<	>	140	<	>	130	<	>	145	<	>	135	<
2. Нормативы специальной физической подготовки																			
2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа (количество раз)	>	5	<	>	3	<	>	7	<	>	5	<	>	8	<	>	6	<
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрямление вверх (количество раз)	>	5	<	>	3	<	>	7	<	>	5	<	>	8	<	>	6	<
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (см)	>	1	<	>	1	<	>	1	<	>	1	<	>	2	<	>	2	<
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;</p> <p>1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;</p> <p>2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.</p> <p>Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 11 баллов.</p>																			

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 «айкидо»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения				Норматив второго года обучения				Норматив третьего года обучения				Норматив четвертого года обучения			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки																	
1.1.	Бег на 60 м (с)	< 10,8	>	< 11,2	>	< 10,7	>	< 11,1	>	< 10,6	>	< 11,0	>	< 10,5	>	< 10,9	
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	< 8,0	>	< 9,0	>	< 7,9	>	< 8,9	>	< 7,8	>	< 8,8	>	< 7,7	>	< 8,7	
1.3.	Бег на 1500 м (с)	< 7.55	>	< 8.35	>	< 7.50	>	< 8.30	>	< 7.45	>	< 8.25	>	< 7.40	>	< 8.20	
1.4.	Подтягивание из виса на вьсокой перекладине (количество раз)	> 5	<	-	>	> 6	<	-	>	> 7	<	-	>	> 8	<	-	
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	>	11	<	-	>	12	<	-	>	13	<	-	>	14	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	> 20	<	> 15	>	> 21	<	> 16	<	> 22	<	> 17	<	> 23	<	> 18	

1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	14	<	>	8	<	>	15	<	>	9	<	>	16	<	>	10	<	>	17	<	>	11	<
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	160	<	>	145	<	>	165	<	>	150	<	>	170	<	>	155	<	>	175	<	>	160	<

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа (количество раз)	>	7	<	>	5	<	>	8	<	>	6	<	>	9	<	>	7	<	>	10	<	>	8	<
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх (количество раз)	>	7	<	>	5	<	>	8	<	>	6	<	>	9	<	>	7	<	>	10	<	>	8	<
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (см)	>	1	<	>	1	<	>	1	<	>	1	<	>	2	<	>	2	<	>	2	<	>	2	<

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»	«первый юношеский спортивный разряд»	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	«первый спортивный разряд»
------	--------------------	--	--------------------------------------	--	----------------------------

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовкой по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовкой по каждому нормативу.

Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать **не менее 11 баллов.**

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения					
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки				
1.1.	Бег на 100 м (с)	< 13,8	>	< 16,3	>	< 13,7	>	< 16,2	>	< 13,6	>	< 16,1	>
1.2.	Бег на 2000 м (с)	< 7.50	>	< 9.50	>	< 7.49	>	< 9.49	>	< 7.48	>	< 9.48	>
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	> 13	<	-	>	< 14	<	-	>	< 15	<	-	<
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	>	> 19	<	-	>	> 20	<	-	>	> 21	<
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	> 40	<	> 30	>	< 41	<	> 31	<	> 42	<	> 32	<
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	> 30	<	> 16	<	> 31	<	> 17	<	> 32	<	> 18	<
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	> 230	<	> 185	<	> 231	<	> 186	<	> 232	<	> 187	<
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	> +10	<	> +13	<	> +11	<	> +14	<	> +12	<	> +15	<

1. Нормативы общей физической подготовки

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа (количество раз)	>	10	<	>	7	<	>	11	<	>	8	<	>	12	<	>	9	<
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх (количество раз)	>	10	<	>	7	<	>	11	<	>	8	<	>	12	<	>	9	<

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------	---

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовкой по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовкой по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовкой по каждому нормативу.

Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать **не менее 10 баллов.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «бадминтон» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения											
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки										
1. Нормативы общей физической подготовки																			
1.1.	Бег на 30 м (с)	<	6,9	>	<	7,1	>	<	6,2	>	<	6,4	>	<	6,1	>	<	6,3	>
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	7	<	>	4	<	>	10	<	>	5	<	>	13	<	>	6	<
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+1	<	>	+3	<	>	+2	<	>	+3	<	>	+3	<	>	+4	<
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	110	<	>	105	<	>	130	<	>	120	<	>	140	<	>	130	<
2. Нормативы специальной физической подготовки																			
2.1.	Метание волана (м)	>	3	<	>	3	<	>	5	<	>	4	<	>	6	<	>	5	<
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	<	3,1	>	<	3,4	>	-	-	<	-	-	<	-	-	<	-	-	<

Локальные нормативные акты МБУ ДО СШ № 2 МОЛК

2.3.	Челночный бег 6х5 м (с)	-	-	-	< 15,6	>	< 15,8	>	< 15,5	>	< 15,7	>				
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	>	40	<	>	35	<	-	-	-	-	-				
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	-	-	-	>	75	<	>	65	<	>	76	<	>	66	<
0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовкой по каждому нормативу; 1 балл - выполнение показателей физической подготовкой по каждому нормативу; 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовкой по каждому нормативу. Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 9 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 «бадминтон»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения						Норматив второго года обучения						Норматив третьего года обучения						Норматив четвертого года обучения						Норматив пятого года обучения					
		юноши		девушки		юноши		девушки		юноши		девушки		юноши		девушки		юноши		девушки		юноши		девушки							
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов						
1. Нормативы общей физической подготовки																															
1.1.	Бег на 30 м (с)	<	6,0	>	<	6,2	>	<	5,9	>	<	6,1	>	<	5,8	>	<	6,0	>	<	5,7	>	<	5,9	>	<	5,6	>	<	5,8	>
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	13	<	>	7	<	>	14	<	>	8	<	>	15	<	>	9	<	>	16	<	>	10	<	>	17	<	>	11	<
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+4	<	>	+5	<	>	+5	<	>	+6	<	>	+6	<	>	+7	<	>	+7	<	>	+8	<	>	+8	<	>	+9	<
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	140	<	>	130	<	>	150	<	>	130	<	>	160	<	>	140	<	>	170	<	>	150	<	>	180	<	>	160	<

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Челночный бег 6х5 м (с)	<	15,6	>	<	15,8	>	<	15,5	>	<	15,7	>	<	15,4	>	<	15,6	>	<	15,3	>	<	15,5	>	<	15,2	>	<	15,4	>
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	32	<	>	28	<	>	33	<	>	29	<	>	34	<	>	30	<	>	35	<	>	31	<	>	36	<	>	32	<
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	>	75	<	>	65	<	>	76	<	>	66	<	>	77	<	>	67	<	>	78	<	>	68	<	>	79	<	>	69	<

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд»	«второй юношеский спортивный разряд»	«первый юношеский спортивный разряд»	«третий спортивный разряд»	«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	--------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------	--

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.

Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать **не менее 7 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 «бадминтон»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения				Норматив второго года обучения				Норматив третьего года обучения			
		юноши/мужчины	девушки/женщины	юноши/мужчины	девушки/женщины	юноши/мужчины	девушки/женщины	юноши/мужчины	девушки/женщины	юноши/мужчины	девушки/женщины		
1. Нормативы общей физической подготовки													
1.1.	Бег на 30 м (с)	< 4,7	>	< 5,0	>	< 4,6	>	< 4,9	>	< 4,5	>	< 4,8	>
	Бег на 2000 м (с)	< 8,10	>	< 10,0	>	< 8,09	>	< 9,9	>	< 8,08	>	< 9,8	>
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	> 36	<	> 15	<	> 37	<	> 16	<	> 38	<	> 17	<
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	> +11	<	> +15	<	> +12	<	> +16	<	> +13	<	> +17	<
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	> 215	<	> 180	<	> 216	<	> 181	<	> 217	<	> 182	<
2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.1.	Челночный бег 6х5 м (с)	< 13,1	>	< 13,2	>	< 13,0	>	< 13,1	>	< 12,9	>	< 13,0	>
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	> 115	<	> 105	<	> 116	<	> 106	<	> 117	<	> 107	<

2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	35	<	>	31	<	>	36	<	>	32	<	>	37	<	>	33	<	
3. Уровень спортивной квалификации																				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»																			
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;</p> <p>1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;</p> <p>2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.</p> <p>Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 7 баллов.</p>																				

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «водное поло» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения						Норматив второго года обучения						Норматив третьего года обучения					
		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки			
1. Нормативы общей физической подготовки																			
1.1.	Бег на 30 м (с)	<	6,9	>	<	7,1	>	<	6,2	>	<	6,4	>	<	6,1	>	<	6,3	>
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	110	<	>	105	<	>	130	<	>	120	<	>	140	<	>	130	<
1.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	7	<	>	4	<	>	10	<	>	5	<	>	13	<	>	6	<
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+1	<	>	+3	<	>	+2	<	>	+3	<	>	+3	<	>	+4	<
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	-	-	-	-	-	<	9,6	>	<	9,9	>	<	9,5	>	<	9,8	>	

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Плавание на 25 м	без учета времени	без учета времени
0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;			
1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;			
2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.			
Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 6 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 «водное поло»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения			Норматив четвертого года обучения			Норматив пятого года обучения																	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки																
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет																															
1.1.	Бег на 30 м (с)	<	5,5	>	<	5,8	>	<	5,4	>	<	5,7	>	<	5,3	>	<	5,6	>	<	5,2	>	<	5,5	>	<	5,1	>	<	5,4	>
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	160	<	>	145	<	>	165	<	>	150	<	>	170	<	>	155	<	>	175	<	>	160	<	>	180	<	>	165	<
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	18	<	>	9	<	>	19	<	>	10	<	>	20	<	>	11	<	>	21	<	>	12	<	>	22	<	>	13	<
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+5	<	>	+6	<	>	+6	<	>	+7	<	>	+7	<	>	+8	<	>	+8	<	>	+9	<	>	+9	<	>	+10	<
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет																															

2.1.	Бег на 60 м (с)	<	9,2	>	<	10,4	>	<	9,1	>	<	10,3	>	<	9,0	>	<	10,2	>	<	8,9	>	<	10,1	>	<	8,8	>	<	10,0	>
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	24	<	>	10	<	>	25	<	>	11	<	>	26	<	>	12	<	>	27	<	>	13	<	>	28	<	>	14	<
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+6	<	>	+8	<	>	+7	<	>	+9	<	>	+8	<	>	+10	<	>	+9	<	>	+11	<	>	+10	<	>	+12	<
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	190	<	>	160	<	>	191	<	>	161	<	>	192	<	>	162	<	>	193	<	>	163	<	>	194	<	>	164	<
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	39	<	>	34	<	>	41	<	>	36	<	>	43	<	>	38	<	>	45	<	>	39	<	>	47	<	>	41	<
3. Нормативы специальной физической подготовки																															
3.1.	Челночный бег 2x15 м с высокого старта (с)	<	7,2	>	<	7,3	>	<	7,1	>	<	7,2	>	<	7,0	>	<	7,1	>	<	6,9	>	<	7,0	>	<	6,8	>	<	6,9	>
3.2.	Плавание вольным стилем 100 м (для polyvalтгруппов) (мин, с)	<	1.40	>	<	1.50	>	<	1.39	>	<	1.49	>	<	1.38	>	<	1.48	>	<	1.37	>	<	1.47	>	<	1.36	>	<	1.46	>

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 «водное поло»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения											
		юноши/мужчины		девочки/женщины	юноши/мужчины		девочки/женщины	юноши/мужчины		девочки/женщины									
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет																			
1.1.	Бег на 60 м (с)	<	8,2	>	<	9,6	>	<	8,1	>	<	9,5	>	<	8,0	>	<	9,4	>
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	36	<	>	15	<	>	37	<	>	16	<	>	38	<	>	17	<
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+11	<	>	+15	<	>	+12	<	>	+16	<	>	+13	<	>	+17	<
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	215	<	>	180	<	>	216	<	>	181	<	>	217	<	>	182	<
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	49	<	>	43	<	>	50	<	>	44	<	>	51	<	>	45	<
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет																			
2.1.	Бег на 100 м (с)	<	13,4	>	<	16,0	>	<	13,3	>	<	15,9	>	<	13,2	>	<	15,8	>
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	42	<	>	16	<	>	43	<	>	17	<	>	44	<	>	18	<

2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+13	<	>	+16	<	>	+14	<	>	+17	<	>	+15	<	>	+18	<
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	230	<	>	185	<	>	231	<	>	186	<	>	232	<	>	187	<
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	50	<	>	44	<	>	51	<	>	45	<	>	52	<	>	46	<

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше

3.1.	Бег на 100 м (с)	<	13,1	>	<	16,4	>	<	13,0	>	<	16,3	>	<	12,9	>	<	16,2	>
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	44	<	>	17	<	>	45	<	>	18	<	>	46	<	>	19	<
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+13	<	>	+16	<	>	+14	<	>	+17	<	>	+15	<	>	+18	<
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	240	<	>	195	<	>	241	<	>	196	<	>	242	<	>	197	<
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	48	<	>	43	<	>	49	<	>	44	<	>	50	<	>	45	<

4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп

4.1.	Плавание на 100 м вольным стилем (для полевых игроков) (мин, с)	<	1.10	>	<	1.17	>	<	1.09	>	<	1.16	>	<	1.08	>	<	1.15	>
4.2.	Плавание на 100 м брассом (для вратарей) (мин, с)	<	1.33	>	<	1.40	>	<	1.32	>	<	1.39	>	<	1.31	>	<	1.38	>
4.3.	Плавание на 400 м вольным стилем (для полевых игроков) (мин, с)	<	5.23	>	<	5.45	>	<	5.22	>	<	5.44	>	<	5.21	>	<	5.43	>
4.4.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медипинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы (м)	>	5,5	<	>	4	<	>	6,5	<	>	5	<	>	7,5	<	>	6	<

5. Уровень спортивной квалификации

5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
------	--

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;
1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;
2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.
Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать **не менее 9 баллов.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «синхронное плавание» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения											
		Мальчики	Девочки	0 баллов	Мальчики	Девочки	0 баллов	Мальчики	Девочки	0 баллов									
1. Нормативы общей физической подготовки																			
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя» (количество раз)	>	2	<	>	2	<	>	3	<	>	4	<	>	4	<	>	4	<
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подьем ног до касания пола пальцами ног за головой (количество раз)	>	4	<	>	4	<	>	5	<	>	5	<	>	6	<	>	6	<
2. Нормативы специальной физической подготовки																			
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола) (см)	<	40	>	<	40	>	<	30	>	<	30	>	<	20	>	<	20	>
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола) (см)	<	40	>	<	40	>	<	30	>	<	30	>	<	20	>	<	20	>

2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с) (см)	<	40	>	<	40	>	<	30	>	<	30	>	<	20	>	<	20	>
2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись (с)	>	3,0	<	>	3,0	<	>	5,0	<	>	5,0	<	>	6,0	<	>	6,0	<
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (количество раз)	>	2	<	>	2	<	>	4	<	>	4	<	>	6	<	>	6	<
2.6.	Плавание 25 м на спине (мин, с)	без учета времени																	
2.7.	Плавание 25 м на груди	без учета времени																	
2.8.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта волным стилем + 25 м кроль на спине) (мин, с)	без учета времени																	
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа																	
0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;																			
1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;																			
2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.																			
Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 10 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 «синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения			Норматив четвертого года обучения			Норматив пятого года обучения							
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки								
1. Нормативы общей физической подготовки																					
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз)	> 10	< 10	> 10	< 10	> 12	< 12	> 12	< 12	> 14	< 14	> 14	< 14	> 16	< 16	> 16	< 16	> 18	< 18	> 18	< 18
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол» (количество раз)	> 6	< 6	> 6	< 6	> 8	< 8	> 8	< 8	> 10	< 10	> 10	< 10	> 12	< 12	> 12	< 12	> 14	< 14	> 14	< 14
1.3.	Прыжки голчком двух ног из низкого приседа (за 10 с) (количество раз)	> 5	< 5	> 5	< 5	> 6	< 6	> 6	< 6	> 7	< 7	> 7	< 7	> 8	< 8	> 8	< 8	> 9	< 9	> 9	< 9
2. Нормативы специальной физической подготовки																					
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола) (см)	< 20	> 20	< 20	> 20	< 18	> 18	< 18	> 18	< 16	> 16	< 16	> 16	< 14	> 14	< 14	> 14	< 12	> 12	< 12	> 12

2.2.	Поперечный шпатель (расстояние от бедра до пола) (см)	< 20	>	< 20	>	< 18	>	< 18	>	< 16	>	< 16	>	< 14	>	< 14	>	< 12	>	< 12	>
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с (см)	< 40	>	< 40	>	< 38	>	< 38	>	< 36	>	< 36	>	< 34	>	< 34	>	< 32	>	< 32	>
2.4.	Комплексное плавание 100 м (мин, с)	< 2.20	>	< 2.50	>	< 2.18	>	< 2.48	>	< 2.16	>	< 2.46	>	< 2.14	>	< 2.44	>	< 2.12	>	< 2.42	>
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа																			

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивные разряды	«Третий юношеский спортивный разряд»	«второй юношеский спортивный разряд»	«первый юношеский спортивный разряд»	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	«первый спортивный разряд»
------	--------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--	----------------------------

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;
 1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;
 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.
 Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) необходимо набрать **не менее 7 баллов.**

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения												
		Мальчики/юноши	Девочки/девушки	Мальчики/юноши	Девочки/девушки	Мальчики/юноши	Девочки/девушки	Мальчики/юноши	Девочки/девушки											
1. Нормативы общей физической подготовки																				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (количество раз)	>	15	<	>	15	<	>	20	<	>	25	<	>	25	<	>	25	<	>
1.2	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины (количество раз)	>	8	<	>	8	<	>	10	<	>	10	<	>	12	<	>	12	<	>
1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с) (количество раз)	>	8	<	>	8	<	>	10	<	>	10	<	>	12	<	>	12	<	>
2. Нормативы специальной физической подготовки																				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола) (см)	<	10	>	<	5	>	<	5	>	<	0	>	<	0	>	<	0	>	>
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола) (см)	<	10	>	<	5	>	<	5	>	<	0	>	<	0	>	<	0	>	>
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с (см)	<	30	>	<	20	>	<	25	>	<	15	>	<	20	>	<	10	>	>

Локальные нормативные акты МБУ ДО СШ № 2 МОЛК

2.4.	100 м комплексное плавание (мин, с)	<	1.40	>	2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
		<	1.50	>	3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»						
0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;								
1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;								
2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.								
Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать не менее 7 баллов.								

Обязательная техническая программа на этапе начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
Начальная подготовка первого года обучения			
1.	Проплыwania (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ (12,5 м))	1	0
2.	Группировка	1	0
Начальная подготовка второго и третьего года обучения			
1.	Проплыwania (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ (25 м))	1	0
2.	Группировка (проплыть 12,5 м)	1	0
3.	Ходьба в экбите (12,5 м)	1	0

Обязательная техническая программа на учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
Учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения			
1.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке) (сумма в баллах, соотв. юн. разряда)	1	0
2.	Проплывание в позициях: -угол вверх одной ногой (с оценкой техники) (25 м) -угол вверх двумя ногами (с оценкой техники) (12,5 м) -фламинго (с оценкой техники) (15 м)	1	0
3.	Ходьба в «экбите», руки вверх «замок» (с оценкой техники) (12,5 м)	1	0
Учебно-тренировочный этап третьего года обучения			
1.	Ходьба в «экбите», руки вверх «замок» (с оценкой техники) (25 м)	1	0
2.	Проплывание стандартным гребком: -угол вверх одной (левая, правая) 30м/40м -угол вверх двумя 20м/25м -фламинго (левая, правая) 30м/40м	1	0
3.	Проплывание обратным гребком: -угол вверх (левая, правая) 25м -фламинго (левая, правая) 25м -угол вверх двумя 12,5м	1	0
4.	Ныряние в длину 2x12,5м (интервал 5с)	1	0
5.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке) (сумма в баллах, соотв. 3 разряда)	1	0
6.	Выталкивание в вертикаль на уровне талии (количество раз) (с оценкой техники)	1	0
Учебно-тренировочный этап четвертого и пятого года обучения			
1.	Ходьба в «экбите», руки вверх «замок» (с оценкой техники) (25 м)	1	0
2.	Проплывание стандартным гребком: -угол вверх одной (левая, правая) 30м/40м -угол вверх двумя 20м/25м	1	0

	-фламинго (левая, правая) 30м/40м		
3.	Проплывание обратным гребком: -угол вверх (левая, правая) 25м -фламинго (левая, правая) 25м -угол вверх двумя 12,5м	1	0
4.	Выполнение на скорость (50м) (сек.) -стандартный гребок -обратный гребок -каноз -пропеллер	1	0
5.	Выполнение обратной вертикали: -стойка на 16 счетов -винт на 16 счетов	1	0
6.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке) (сумма в баллах, соотв. 2 разряда)	1	0
7.	Выталкивание в вертикаль на уровне талии (количество раз) (не менее 3-4 раз)	1	0

**Обязательная техническая программа
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
1.	Высота однократного выхода в экбите с фиксацией в позиции (до талии)	1	0
2.	Высота однократного выталкивания (до таза)	1	0
3.	Вращение в обратной вертикали (на 24 счета)	1	0
4.	Вращение в вертикали на 360гр.	1	0
5.	Спецкомплекс (проход в экбите руки вверх, балетная нога, пропеллер) 100м	1	0
6.	Угол вверх попеременно	1	0
7.	Продолжительное вращение 8х360гр.	1	0
8.	Исполнение 3-х шпагатов на воде	1	0
9.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке) (сумма в баллах, соотв. КМС)	1	0
10.	Выступление на соревнованиях в произвольной программе (сумма в баллах, соотв. КМС)	1	0

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «стрельба из лука» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения				Норматив второго года обучения				Норматив третьего года обучения				
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки					
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ»														
1.1.	Бег на 1 000 м (мин, с)	без учета времени								-	-	-	-	-
1.2.	Бег на 1 500 м (мин, с)	-	-	< 8,20	>	< 8,55	>	< 8,15	>	< 8,50	>			
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	> 13	<	> 7	<	> 18	<	> 9	<	> 19	<	> 10	<	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	> +4	<	> +5	<	> +5	<	> +6	<	> +6	<	> +7	<	
1.5.	Пряжко в длину с места толчком двумя ногами (см)	> 140	<	> 130	<	> 150	<	> 135	<	> 160	<	> 140	<	
2. Нормативы специальной физической подготовки														

2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень (количество раз)	>	3	<	>	3	<	>	4	<	>	4	<	>	5	<	>	5	<
2.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток (с)	>	50	<	>	40	<	>	55	<	>	45	<	>	60	<	>	50	<
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу; 1 балл - выполнение показателей физической подготовкой по каждому нормативу; 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовкой по каждому нормативу. Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 7 баллов.</p>																			

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 «стрельба из лука»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения			Норматив четвертого года обучения			Норматив пятого года обучения		
		Мальчики	Девочки	0 баллов	Мальчики	Девочки	0 баллов	Мальчики	Девочки	0 баллов	Мальчики	Девочки	0 баллов	Мальчики	Девочки	0 баллов
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КГП»																
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	<	>	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<
		18	9	19	10	20	11	21	12	22	13					
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	<	>	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<
		+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+9	+10					
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	<	>	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<
		150	140	155	145	160	150	165	155	170	160					

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	36	<	>	30	<	>	38	<	>	32	<	>	40	<	>	34	<	>	42	<	>	36	<	>	44	<	>	38	<
------	--	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КП»

2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень (количество раз)	>	4	<	>	4	<	>	5	<	>	5	<	>	6	<	>	6	<	>	7	<	>	7	<	>	8	<	>	8	<
2.2.	Растягивание лутка до касания подбородка за 60 с (количество раз)	>	10	<	>	10	<	>	11	<	>	11	<	>	12	<	>	12	<	>	13	<	>	13	<	>	14	<	>	14	<
2.3.	Удержание лутка в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения (с)	>	25	<	>	20	<	>	30	<	>	25	<	>	35	<	>	30	<	>	40	<	>	35	<	>	45	<	>	40	<

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд»	«второй юношеский спортивный разряд»	«первый юношеский спортивный разряд»	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	«первый спортивный разряд»
------	--------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--	----------------------------

- 0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;
1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;
2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.
Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать **не менее 7 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 «стрельба из лука»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения			
		Мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	Девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	Мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	Девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	Мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	Девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	Мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	Девочки/ девушки/ юниорки/ женщины		
1. Нормативы общей физической подготовки											
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	> 36	< 15	> 37	< 16	> 38	< 17	> 36	< 15	> 37	< 16
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	> +11	< +15	> +12	< +16	> +13	< +17	> +11	< +15	> +12	< +16
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	> 190	< 160	> 191	< 161	> 192	< 162	> 190	< 160	> 191	< 162
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	> 39	< 34	> 40	< 35	> 41	< 36	> 39	< 34	> 40	< 35
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛТ»											
2.1.	Прыжки через скакалку (количество раз)	> 115	< 105	> 116	< 106	> 117	< 107	> 115	< 105	> 116	< 107
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с (количество раз)	> 18	< 17	> 19	< 18	> 20	< 19	> 18	< 17	> 19	< 19

2.3. Удержание лука в растянутом положении до касания подборodka. Фиксация положения (с)	>	30	<	>	25	<	>	35	<	>	30	<	>	40	<	>	35	<	
3. Уровень спортивной квалификации																			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»																		
0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;																			
1 балл - выполнение показателей физической подготовкой по каждому нормативу;																			
2 балла - выполнение выше показателей физической подготовкой по каждому нормативу.																			
Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 7 баллов.																			

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «тяжелая атлетика» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения				Норматив второго года обучения				Норматив третьего года обучения									
		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки							
1. Нормативы общей физической подготовки																			
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов						
		>	130	<	>	120	<	>	140	<	>	130	<	>	145	<	>	135	<
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+2	<	>	+3	<	>	+4	<	>	+5	<	>	+5	<	>	+6	<
2. Нормативы специальной физической подготовки																			

Локальные нормативные акты МБУ ДО СШ № 2 МОЛК

2.1. (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (количество раз)	-	-	>	1	<	>	1	<	>	2	<	>	2	<
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу; 1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу; 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу. Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 3 баллов.</p>														

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 «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения			Норматив четвертого года обучения			Норматив пятого года обучения		
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки			
1. Нормативы общей физической подготовки																
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	> 160	< 145	> 165	< 150	> 170	< 155	> 175	< 160	> 180	< 165	>	<	>	<	
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	> +5	< +6	> +6	< +7	> +7	< +8	> +8	< +9	> +9	< +10	>	<	>	<	
2. Нормативы специальной физической подготовки																
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (количество раз)	-	> 1	<	> 2	<	-	> 3	<	--	> 4	<	-	> 5	<	

2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хватес задержкой 3 с в низком седе) (количество раз)	>	1	<	-	>	2	<	-	>	3	<	-	>	4	<	-	>	5	<	-										
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах(вес штанги не менее 25% от собственного веса тела) (количество раз)	>	8	<	>	6	<	>	9	<	>	7	<	>	10	<	>	8	<	>	11	<	>	9	<	>	12	<	>	10	<

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивные разряды	«Третий юношеский спортивный разряд»	«второй юношеский спортивный разряд»	«первый юношеский спортивный разряд»	«Третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	«первый спортивный разряд»
------	--------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--	----------------------------

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;
 1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;
 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.
 Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать **не менее 5 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 «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения				Норматив второго года обучения				Норматив третьего года обучения						
		юноши		девушки		юноши		девушки		юноши		девушки				
1. Нормативы общей физической подготовки																
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	> 2 балла	> 1 балл	< 0 баллов	> 2 балла	> 1 балл	< 0 баллов	> 2 балла	> 1 балл	< 0 баллов	> 2 балла	> 1 балл	< 0 баллов	> 2 балла	> 1 балл	< 0 баллов
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	> 36	< 36	> 15	< 15	> 37	< 37	> 16	< 16	> 38	< 38	> 17	< 17	> 17	< 17	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	> +2	< +2	> +3	< +3	> +3	< +3	> +4	< +4	> +4	< +4	> +5	< +5	> +5	< +5	
2. Нормативы специальной физической подготовки																
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	> 12	< 12	-	> 13	< 13	-	> 14	< 14	-	> 14	< 14	-	> 14	< 14	
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	-	> 18	< 18	-	> 19	< 19	-	> 20	< 20	-	> 20	< 20	-	> 20	< 20
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с (количество раз)	> 18	< 18	> 15	< 15	> 19	< 19	> 16	< 16	> 20	< 20	> 17	< 17	> 17	< 17	

2.4. Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (с)	>	16,0	<	>	12,0	<	>	17,0	<	>	13,0	<	>	18,0	<	>	14,0	<	
3. Уровень спортивной квалификации																			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»																		
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;</p> <p>1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;</p> <p>2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.</p> <p>Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 7 баллов.</p>																			

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «фехтование» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения				Норматив второго года обучения				Норматив третьего года обучения					
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки															
1.1.	Бег на 30 м (с)	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<
2. Нормативы специальной физической подготовки															
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе (мин, с)	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>
2.2.	Бег на 14 м (с)	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>
2.3.	Челночный бег 2x7 м (с)	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>

- 0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовкой по каждому нормативу;
- 1 балл - выполнение показателей физической подготовкой по каждому нормативу;
- 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовкой по каждому нормативу.
- Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать **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 «фехтование»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения			Норматив четвертого года обучения			Норматив пятого года обучения		
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	
		+5		+6		+6		+7		+7		+8		+8		
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	
		160		145		165		150		170		155		175		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	>	<	
		18		9		19		10		20		11		21		
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>	<	-	>	<	-	>	<	-	>	<	-	>	<	
		4		-		5		-		6		-		7		
														8		
															-	

1. Нормативы общей физической подготовки

1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	> 11	<	-	> 12	<	-	> 13	<	-	> 14	<	-	> 15	<										
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с) (количество раз)	> 32	<	> 27	>	> 33	<	>	> 28	<	> 34	<	>	> 29	<	> 35	<	>	> 30	<	>	> 36	<	>	> 31	<

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Челночный бег 4х14 м (с)	< 16,0	>	< 16,4	>	< 15,9	>	< 16,3	>	< 15,8	>	< 16,2	>	< 15,7	>	< 16,1	>	< 15,6	>	< 16,0	>
2.2.	Челночный бег 2х7 м (с)	< 5,4	>	< 7,0	>	< 5,3	>	< 6,9	>	< 5,2	>	< 6,8	>	< 5,1	>	< 6,7	>	< 5,0	>	< 6,6	>
2.3.	Челночный бег в течение 1 ми на отрезке 14 м (количество раз)	> 14	<	> 13	<	> 15	<	> 14	<	> 16	<	> 15	<	> 17	<	> 16	<	> 1	<	> 17	<
2.4.	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (с)	< 5,6	>	< 5,8	>	< 5,5	>	< 5,7	>	< 5,4	>	< 5,6	>	< 5,3	>	< 5,5	>	< 5,2	>	< 5,4	>

2.5.	Исходное положение – упор лежа, спиной в направлении движения. Бег 14 м (с)	< 5,6	>	< 5,8	>	< 5,5	>	< 5,7	>	< 5,4	>	< 5,6	>	< 5,3	>	< 5,5	>	< 5,2	>	< 5,4	>
2.6.	Бег на 14 м (с)	< 3,8	>	< 4,0	>	< 3,7	>	< 3,9	>	< 3,6	>	< 3,8	>	< 3,5	>	< 3,7	>	< 3,4	>	< 3,6	>

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд»	«второй юношеский спортивный разряд»	«первый юношеский спортивный разряд»	«третий спортивный разряд»	«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	--------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------	--

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.

Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать **не менее 11 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 «фехтование»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения				Норматив второго года обучения				Норматив третьего года обучения			
		юноши/мужчины	девушки/женщины	юноши/мужчины	девушки/женщины	юноши/мужчины	девушки/женщины	юноши/мужчины	девушки/женщины				
1. Нормативы общей физической подготовки													
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	> 42	< 16	> 43	< 17	> 44	< 18	> 42	< 16	> 43	< 17	> 44	< 18
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	> +13	< +16	> +14	< +17	> +15	< +18	> +13	< +16	> +14	< +17	> +15	< +18
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	> 230	< 185	> 231	< 186	> 232	< 187	> 230	< 185	> 231	< 186	> 232	< 187
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	> 50	< 44	> 51	< 45	> 52	< 46	> 50	< 44	> 51	< 45	> 52	< 46
2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.1.	Бег на 14 м (с)	< 3,6	> 3,8	< 3,5	> 3,7	< 3,4	> 3,6	< 3,6	> 3,8	< 3,5	> 3,7	< 3,4	> 3,6
2.2.	Челночный бег 4х14 м (с)	< 14,4	> 15,6	< 14,3	> 15,5	< 14,2	> 15,4	< 14,4	> 15,6	< 14,3	> 15,5	< 14,2	> 15,4
2.3.	Челночный бег 2х7 м (с)	< 5,2	> 6,8	< 5,1	> 6,7	< 5,0	> 6,6	< 5,2	> 6,8	< 5,1	> 6,7	< 5,0	> 6,6
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (количество раз)	> 15	< 14	> 16	< 15	> 17	< 16	> 15	< 14	> 16	< 15	> 17	< 16

2.5.	Тройной прыжок в длину с места (см)	>	680	<	>	540	<	>	681	<	>	541	<	>	682	<	>	542	<	
3. Уровень спортивной квалификации																				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»																			
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу; 1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу; 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу. Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 9 баллов.</p>																				

Директор

С.В.Петросян