**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления на этапы спортивной подготовки по избранному виду спорта:**

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ФУТБОЛ**

**на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Упражнения**  | Единица измерения | Девушки |
| 1. | Бег 15 м с высокого старта | с | не более 3,0 |
| 2. | Бег 15 м с хода | с | не более 2,6 |
| 3. | Бег 30 м с высокого старта | с | не более 5,1 |
| 4. | Бег 30 м с хода | с | не более 4,8 |
| 5. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 170 |
| 6. | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см | не менее 580 |
| 7. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее 16 |
| 8. | И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее 10 |
| 9. | Бросок набивного мяча весом 1 кг | м | не менее 4 |
| 10. | наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с. | количество раз | не менее 1 |
| 11. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа:Удар по мячу на точность (не менее 5 попаданий из 10 попыток)Удар по мячу на дальность (сумма дальности ударов правой и левой ногой не менее 40м)Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (не более 8,5 с)Жонглирование (не менее 20 раз)Ведение мяча на скорость 30 м (не более 6,0 с)Участие в контрольной игре (от 1 до 5 баллов) |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ФУТБОЛ**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Упражнения**  | Единица измерения | Девушки |
| 1. | Бег 15 м с высокого старта | с | не более 2,7 |
| 2. | Бег 15 м с хода | с | не более 2,3 |
| 3. | Бег 30 м с высокого старта | с | не более 4,5 |
| 4. | Бег 30 м с хода | с | не более 4,2 |
| 5. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 215 |
| 6. | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см | не менее 680 |
| 7. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее 27 |
| 8. | И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее 14 |
| 9. | Бросок набивного мяча весом 1 кг | м | не менее 9 |
| 10. | наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с. | количество раз | не менее 1 |
| 11. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа:Удар по мячу на точность (не менее 7 попаданий из 10 попыток)Удар по мячу на дальность (сумма дальности ударов правой и левой ногой не менее 50м)Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (не более 8,0 с)Жонглирование (не менее 25 раз)Ведение мяча на скорость 30 м (не более 5,0 с)Участие в контрольной игре (от 1 до 5 баллов) |
| Спортивный разряд | второй спортивный разряд |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ФУТБОЛ**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Упражнения**  | Единица измерения | Женщины |
| 1. | Бег 15 м с высокого старта | с | не более 2,5 |
| 2. | Бег 15 м с хода | с | не более 2,1 |
| 3. | Бег 30 м с высокого старта | с | не более 4,5 |
| 4. | Бег 30 м с хода | с | не более 4,2 |
| 5. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 215 |
| 6. | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см | не менее 680 |
| 7. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее 27 |
| 8. | И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее 18 |
| 9. | Бросок набивного мяча весом 1 кг | м | не менее 9 |
| 10. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа:Удар по мячу на точность (не менее 9 попаданий из 10 попыток)Удар по мячу на дальность (сумма дальности ударов правой и левой ногой не менее 60м)Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (не более 7,0 с)Жонглирование (не менее 35 раз)Ведение мяча на скорость 30 м (не более 4,5 с)Участие в контрольной игре (от 1 до 5 баллов) |
| Спортивный разряд | первый спортивный разряд |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ГАНДБОЛ**

**на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое****физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м) |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 500 см) |
| Координация | Челночный бег 2x100 м (не более 25,2 с) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа:Выполнение комплексного упражнения (не более 45 с, не менее 2 попаданий в ворота)Участие в контрольной игре (от 1 до 10 баллов) |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ГАНДБОЛ**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое****физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20м) |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 700 см) |
| Координация | Челночный бег 2x100 м (не более 28,0 с) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа:Выполнение комплексного упражнения (не более 40 с, не менее 2 попаданий в ворота)Участие в контрольной игре (от 1 до 10 баллов) |
| Спорт. разряд | Первый спортивный разряд |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ГАНДБОЛ**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое****физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Женщины |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м) |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 770 см) |
| Координация | Челночный бег 2x100 м (не более 28,0 с) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа:Выполнение комплексного упражнения (не более 38 с, не менее 2 попаданий в ворота)Участие в контрольной игре (от 1 до 10 баллов) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ВОЛЕЙБОЛ**

**на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | Юноши | Девушки |
| Скоростныекачества | Бег на 30 м  | не более 5,5 с | не более 6 с |
| Координация | Челночный бег 5x6 м  | не более 11,5 с | не более 12 с |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  | не менее 10 м | не менее 8 м |
| Прыжок в длину с места  | не менее 180 см | не менее 160 см |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками | не менее 40 см | не менее 35 см |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа:Верхняя передача мяча над собой (не менее 20 передач подряд без потерь)Верхняя передача мяча в прыжке (не менее 6 передач подряд без потерь)Прием мяча в зонах по заданию (не менее 3 приемов подряд) Нападающий удар из зон 4,3,2 со второй передачи, направление удара диагональное (не менее 3 ударов подряд)Подача на точность (не менее 6 попаданий из 10 попыток) |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ВОЛЕЙБОЛ**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | Юноши | Девушки |
| Скоростныекачества | Бег на 30 м | не более 5 с | не более 5,5 с |
| Координация | Челночный бег 5x6 м  | не более 11 с | не более 11,5 с |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  | не менее 16 м | не менее 12 м |
| Прыжок в длину с места  | не менее 200 см | не менее 180 см |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками | не менее 45 см | не менее 38 см |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа:Верхняя передача мяча над собой (не менее 25 передач подряд без потерь)Верхняя передача мяча в прыжке (не менее 8 передач подряд без потерь)Прием мяча в зонах по заданию (не менее 6 приемов подряд) Нападающий удар из зон 4,3,2 со второй передачи, направление удара диагональное (не менее 5 ударов подряд)Подача на точность (не менее 8 попаданий из 10 попыток) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СОФТБОЛ**

**на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое** **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Скоростные качества | Бег на 18 м (не более 3,6 с) |
| Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с) |
| Сила | Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 8 м) |
| Метание софтбольного мяча вперед одной рукой (не менее 25 м) |
| Скоростно-силовые | Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз) |
| Прыжок в длину с места (145 см) |
| Выносливость | Бег на 2 км (не более 12 мин) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа:Передача софтбольного мяча за 30 сек (не менее 24 раз)Удары на дальность со стойки (не менее 15 м) Удар-бант по заданию с наброса (не менее 80 %) Броски из дома на 1, на 2 и на 3 базы, поочередно (не более 5,5 с) Бросок мяча на точность (по позициям № 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) в зависимости от амплуа (не менее 70%) |
| Спортивный разряд | первый юношеский спортивный разряд |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СОФТБОЛ**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое** **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Скоростные качества | Бег на 18 м (не более 3,4 с) |
| Бег на 60 м (не более 9,6 с) |
| Сила | Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 12 м) |
| Метание софтбольного мяча вперед одной рукой (не менее 30 м) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз) |
| Выносливость | Бег на 2 км (не более 11 мин) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа:Передача софтбольного мяча за 30 сек (не менее 28 раз)Удары на дальность со стойки (не менее 30 м) Удар-бант по заданию с наброса (не менее 80 %) Броски из дома на 1, на 2 и на 3 базы, поочередно (не более 4,0 с) Бросок мяча на точность (по позициям № 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) в зависимости от амплуа (не менее 80%) |
| Спортивный разряд | первый спортивный разряд |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СОФТБОЛ**

**в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое****физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Скоростные качества | Бег на 18 м (не более 3,0 с) |
| Бег на 60 м (не более 9,0 с) |
| Бег 100 м (не более 16,3 с) |
| Сила | Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 19 м) |
| Метание софтбольного мяча вперед одной рукой (не менее 40 м) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Выносливость | Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа:Передача мяча за 30 сек (не менее 32 раз)Удары на дальность со стойки (не менее 35 м) Удар-бант по заданию с наброса (не менее 100 %) Броски из дома на 1, на 2 и на 3 базы, поочередно (не более 3,5 с) Бросок мяча на точность (по позициям № 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) в зависимости от амплуа (не менее 90 %) |
| Спортивный разряд | кандидат в мастера спорта |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ФЕХТОВАНИЕ**

**на тренировочном этапе (этапе** **углубленной спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | бег 14 м (не более 3,8с) | бег 14 м (не более 4,0 с) |
| бег 60 м (не более 10,8с) | бег 60 м (не более 11,2с) |
| Сила | подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Силовая выносливость | сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые  | прыжок в длину с места (не менее 155см) | прыжок в длину с места (не менее 145см) |
| подъем туловища лежа на спине за 30 сек (не менее 20 раз) | подъем туловища лежа на спине за 30 сек (не менее 18 раз) |
| челночный бег 4x14 м (не более 16 с) | челночный бег 4x14 м (не более 16,4 с) |
| Выносливость | челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз) | челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз) |
| Координация | челночный бег 2х7 м (не более 5,24с) | челночный бег 2х7 м (не более 7с) |
| ИП – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6с) | ИП – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8с) |
| ИП – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6с) | ИП – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8с) |
| Гибкость | наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями коснуться пола (не менее 3 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа:Атака уколом в мишень с выпадом (не более 1,1с)Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (не более 1,6с)Атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (не более 2,7с)Атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин (не менее 12 раз) |
| Спортивный разряд | Не ниже второго взрослого спортивного разряда |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ФЕХТОВАНИЕ**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | бег 14 м (не более 3,6с) | бег 14 м (не более 3,8 с) |
| Выносливость | челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз) | челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз) |
| Сила | сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| кистевая динамометрия (не менее 50%) | кистевая динамометрия (не менее 30%) |
| Скоростно-силовые  | прыжок в длину с места (не менее 220см) | прыжок в длину с места (не менее 200см) |
| тройной прыжок с места (не менее 680см) | тройной прыжок с места (не менее 540см) |
| подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз) | подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз) |
| челночный бег 4x14 м (не более 14,4 с) | челночный бег 4x14 м (не более 15,6 с) |
| Координация | челночный бег 2х7 м (не более 5,2с) | челночный бег 2х7 м (не более 6,8с) |
| Гибкость | наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями коснуться пола (не менее 3 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа:Передвижение шагами 15 м в боевой стойке вперед (м-4,8с; ж-4,9с)Передвижение шагами 15 м в боевой стойке назад (не более 5,5с)Атака уколом в мишень с выпадом (м-0,9с; ж-1,0)Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (не более 1,5с)Атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (не более 2,3с)Атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин (м-15 раз; ж-14 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта России |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ФЕХТОВАНИЕ**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Мужчины | Женщины |
| Скорость | бег 14 м (не более 3,4 с) | бег 14 м (не более 3,6 с) |
| Выносливость | челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 16 раз) | челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз) |
| Сила | сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| кистевая динамометрия (не менее 60% от веса тела) | кистевая динамометрия (не менее 35% от веса тела) |
| Скоростно-силовые  | подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз) | подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 38 раз) |
| тройной прыжок с места (не менее 720см) | тройной прыжок с места (не менее 580см) |
| прыжок в длину с места (не менее 230см) | прыжок в длину с места (не менее 205см) |
| челночный бег 4x14 м (не более 14 с) | челночный бег 4x14 м (не более 15,4 с) |
| Координация | челночный бег 2х7 м (не более 5с) | челночный бег 2х7 м (не более 6,6с) |
| Гибкость | наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями коснуться пола (не менее 5 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа:Передвижение шагами 15 м в боевой стойке вперед (м-4,8с; ж-4,9с)Передвижение шагами 15 м в боевой стойке назад (не более 5,5с)Атака уколом в мишень с выпадом (м-0,9с; ж-1,0)Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (не более 1,4с)Атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (не более 2,2с)Атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин (м-16 раз; ж-15 раз) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения (тесты)** | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более 7,3 | не более 8,2 |
| 2. | Бег 300 м с высокого старта | с | не более 38,5 | не более 43,5 |
| 3. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее 25 | не менее 23 |
| 4. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 260 | не менее 230 |
| Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более 8,0 | не более 9,0 |
| 2. | Бег 2 км | мин, с | не более 6,00 | не более 7,10 |
| 3. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 240 | не менее 200 |
| Для спортивной дисциплины: прыжки |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более 7,4 | не более 8,4 |
| 2. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 250 | не менее 220 |
| 3. | Полуприсед со штангой  | кол-во раз | весом не менее 80 кг - 1 | весом не менее 40 кг - 1 |
| Для спортивной дисциплины: метания |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более 7,6 | не более 8,7 |
| 2. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 260 | не менее 220 |
| 3. | Рывок штанги  | кол-во раз | весом не менее 70 кг - 1 | весом не менее 35 кг - 1 |
| Для спортивной дисциплины: многоборье |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более 7,7 | не более 8,8 |
| 2. | Тройной прыжок с места | м, см | не менее 7,60 | не менее 7,00 |
| 3. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 250 | не менее 210 |
| 4. | Жим штанги лежа | кол-во раз | весом не менее 70 кг - 1 | весом не менее 25 кг - 1 |
|  | Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта России |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения (тесты)** | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более 7,1 | не более 7,9 |
| 2. | Бег 300 м с высокого старта | с | не более 37,0 | не более 41,0 |
| 3. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее 27 | не менее 25 |
| 4. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 280 | не менее 250 |
| Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более 7,6 | не более 8,7 |
| 2. | Бег 2 км | мин, с | не более 5,45 | не более 6,40 |
| 3. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 250 | не менее 240 |
| Для спортивной дисциплины: прыжки |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более 7,3 | не более 8,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 260 | не менее 240 |
| 3. | Полуприсед со штангой  | кол-во раз | весом не менее 100 кг - 1 | весом не менее 50 кг - 1 |
| Для спортивной дисциплины: метания |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более 7,4 | не более 8,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 280 | не менее 250 |
| 3. | Рывок штанги  | кол-во раз | весом не менее 80 кг - 1 | весом не менее 40 кг - 1 |
| Для спортивной дисциплины: многоборье |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более 7,5 | не более 8,4 |
| 2. | Тройной прыжок с места | м, см | не менее 7,75 | не менее 7,30 |
| 3. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 270 | не менее 240 |
| 4. | Жим штанги лежа | кол-во раз | весом не менее 80 кг - 1 | весом не менее 30 кг - 1 |
|  | Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое****физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные  | Бег на 20 м (не более 3,8 с) | Бег на 20 м (не более 4,4 с) |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину (не менее 175 см) | Прыжок в длину (не менее 165 см) |
| Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) |
| Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| Гибкость | Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с) |
| Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа:Лазание по канату 3м без помощи ног из положения сидя (мужчины-не более 8 с, женщины-не более 11с) Углы из виса углом на гимнастической стенке за 10сек (не менее 8 раз)Для верхних: стойка силой (не менее 8 раз), спичак (не менее 8 раз) Для нижних: спичак (не менее 8 раз), спичак ноги вместе (не менее 3 раз)Стойка на руках без опоры (не менее 40 с)Выполнение по правилам соревнований комплекса на гибкость (мужчины-мост, складка, шпагаты-3, затяжка; женщины-шпагаты с возвышеня-3, затяжка, перекидкавперед, назад, из вседа) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое****физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м (не более 3,6 с) | Бег на 20 м (не более 4,3 с) |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину (не менее 185 см) | Прыжок в длину (не менее 170 см) |
| Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног до касания над головой из виса на шведской стенке (не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног до касания над головой из виса на шведской стенке (не менее 12 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа:Лазание по канату 3м без помощи ног из положения сидя (мужчины-не более 7 с, женщины-не более 10с) Углы из виса углом на гимнастической стенке за 10сек (не менее 10 раз)Для верхних: стойка силой (не менее 10 раз), спичак (не менее 10 раз) Для нижних: спичак (не менее 10 раз), спичак ноги вместе (не менее 5 раз)Стойка на руках без опоры (не менее 60 с)Выполнение по правилам соревнований комплекса на гибкость (мужчины-мост, складка, шпагаты-3, затяжка; женщины-шпагаты с возвышеня-3, затяжка, перекидкавперед, назад, из вседа) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое****физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с) | Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Лазание по канату без помощи ног 5 м (без учета времени) |
| Сила | ИП – упор в положении «угол» на параллельных брусьях. Силой, согнувшись ноги вместе, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) | ИП – упор в положении «угол» на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) |
| Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 20 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 15 раз) | ИП – вис на гимнастической стенке в положении «угол». Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 15 раз) |
| ИП – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее 10 с) | ИП – стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения (не менее 15 с) |
| ИП – вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее 5 раз) | ИП – стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 раз) |
| Выносливость | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 30 с) | Стойка на руках на гимнастическом брев-не. Фиксация положения (не менее 30 с) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа. Оценка и требования к выполнению обязательной технической программе по правилам соревнований. |
| минимум 48 баллов | минимум 32 балла |
| 1. Вольные упражнения. 15 баллов (рондат фляк бланш; рондат фляк 2 сальто; переворот на 2 с 2 на сальто вперёд; сальто вперёд прогнувшись винт вперёд).2. Конь. 15 баллов (50 кругов; 4 проходки на теле коня;10 кругов на одной ручке).3. Кольца. 15 баллов (оборот вперёд, оборот назад, оборот вперёд оборот назад, выкрут через стойку, соскок двойное сальто в группировке; стойка на руках 30 сек.; крест 5 сек.).4. Прыжок. 15 баллов (переворот вперёд, сальто вперёд согнувшись; цукахара прогнувшись).5. Брусья. 15 баллов (оберучный, Диомидовский поворот, соскок 2 сальто в группировке; 3 больших оборота; 3 сальто под жердями).6. Перекладина. 15 баллов (2 прямых санжировки, 2 обратных санжировки, оборот назад, кейлеровский поворот, прямой поворот, любой перелет, штальдер, эндо, обороты в обратном хвате, соскок сальто).  | 1. Вольные упражнения. 15 баллов (рондат фляк бланш; рондат фляк 2 сальто; переворот на 2 с 2 на сальто вперёд; сальто вперёд прогнувшись винт вперёд).2. Брусья разновысокие. 15 баллов (санжировки; повороты; любой перелёт; вертушки; соскок сальто).3. Бревно. 15 баллов (поворот вперёд 360, переворот вперёд, назад, прыжок в шпагат; фляк; стойка на руках 30 сек.. 4. Прыжок. 15 баллов (переворот вперёд, сальто вперёд согнувшись; цукахара прогнувшись).  |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

 **для зачисления в группы по избранному виду спорта СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое****физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Мужчины | Женщины |
| Скоростно-силовые | Бег на 20 м (не более 3,6 с) | Бег на 20 м (не более 4,2 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 181 см) |
| Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с) | Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0 с) |
| Сила | ИП – стойка на руках на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз) | ИП – упор в положении «угол» ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 8 раз) |
| ИП – вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее 6 раз) | ИП – стойка на руках на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках (не менее 6 раз) |
| Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях. Фиксация положения (не менее 10 с) | «Высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (не менее 10 с) |
| Выносливость | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 60 с) | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 60 с) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа. Оценка и требования к выполнению обязательной технической программе по правилам соревнований. |
| минимум 74 балла | минимум 40 баллов |
| 1. Вольные упражнения. 15 баллов (рондат фляк бланш; рондат фляк 2 сальто; переворот на 2 с 2 на сальто вперёд; сальто вперёд прогнувшись винт вперёд).2. Конь. 15 баллов (50 кругов; 4 проходки на теле коня;10 кругов на одной ручке).3. Кольца. 15 баллов (оборот вперёд, оборот назад, оборот вперёд оборот назад, выкрут через стойку, соскок двойное сальто в группировке; стойка на руках 30 сек.; крест 5 сек.).4. Прыжок. 15 баллов (переворот вперёд, сальто вперёд согнувшись; цукахара прогнувшись).5. Брусья. 15 баллов (оберучный, Диомидовский поворот, соскок 2 сальто в группировке; 3 больших оборота; 3 сальто под жердями).6. Перекладина. 15 баллов (2 прямых санжировки, 2 обратных санжировки, оборот назад, кейлеровский поворот, прямой поворот, любой перелет, штальдер, эндо, обороты в обратном хвате, соскок сальто).  | 1. Вольные упражнения. 15 баллов (рондат фляк бланш; рондат фляк 2 сальто; переворот на 2 с 2 на сальто вперёд; сальто вперёд прогнувшись винт вперёд).2. Брусья разновысокие. 15 баллов (санжировки; повороты; любой перелёт; вертушки; соскок сальто).3. Бревно. 15 баллов (поворот вперёд 360, переворот вперёд, назад, прыжок в шпагат; фляк; стойка на руках 30 сек.. 4. Прыжок. 15 баллов (переворот вперёд, сальто вперёд согнувшись; цукахара прогнувшись).  |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта БАДМИНТОН**

**на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое****физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег на 30 м (не более 5,1 с) | Бег 30 м (не более 5,9 с) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз) |
| Челночный бег 6 x 5 м (не более 11 с) | Челночный бег 6 x 5 м (не более 12 с) |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину (не менее 195 см) | Прыжок в длину (не менее 185 см) |
| Метание волана (не менее 6,5 м) | Метание волана (не менее 5,5 м) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) |
| Скоростная выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 20 с) | Бег 400 м (не более 1 мин 50 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа:Метание волана (не менее 6,5 м)Подача высокая (не менее 7 попаданий из 10)Подача короткая (не менее 7 попаданий из 10)Укороченный удар с задней линии на заднюю (не менее 7 попаданий из 10)Укороченный удар с задней линии на сетку (не менее 7 попаданий из 10) |
| Спортивный разряд | Не ниже второго взрослого спортивного разряда |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта БАДМИНТОН**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое****физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег на 30 м (не более 4,5 с) | Бег 30 м (не более 5,5 с) |
| Координация | Челночный бег 6 x 5 м (не более 9 с) | Челночный бег 6 x 5 м (не более 11 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 236 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| Метание волана (не менее 9 м) | Метание волана (не менее 7 м) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) |
| Выносливость | Бег на 1000 м (не более 6 мин 30 с) | Бег на 1000 м (не более 6 мин 50 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа:Метание волана (не менее 9 м)Подача высокая (не менее 8 попаданий из 10)Подача короткая (не менее 8 попаданий из 10)Высоко-далекий удар (не менее 8 попаданий из 10)Укороченный удар с задней линии на заднюю (не менее 8 попаданий из 10)Укороченный удар с задней линии на сетку (не менее 8 попаданий из 10)Атакующий удар по линии и диагонали (не менее 8 попаданий из 10) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**для зачисления в группы по избранному виду спорта БАДМИНТОН**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое****физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Мужчины | Женщины |
| Скоростные | Бег на 30 м (не более 4,4 с) | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 6 x 5 м (не более 8,5 с) | Челночный бег 6 x 5 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину (не менее 230 см) |
| Метание волана (не менее 10 м) | Метание волана (не менее 8 м) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Выносливость | Бег на 1000 м (не более 6 мин 10 с) | Бег на 1000 м (не более 6 мин 30 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа:Метание волана (не менее 9 м)Подача высокая (не менее 8 попаданий в цель из 10)Подача короткая (не менее 8 попаданий в цель из 10)Высоко-далекий удар (не менее 8 попаданий в цель из 10)Укороченный удар с задней линии на заднюю (не менее 8 попаданий в цель из 10)Укороченный удар с задней линии на сетку (не менее 8 попаданий в цель из 10)Атакующий удар по линии и диагонали (не менее 8 попаданий в цель из 10) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса |