

**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)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
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**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
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	Первый спортивный разряд

**для зачисления в группы по избранному виду спорта ФУТБОЛ
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)
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	Кандидат в мастера спорта

**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)
Техническое мастерство	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)
Техническое мастерство	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 2х100 м (не более 28,0 с)	
Техническое мастерство	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)	
Спорт. 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
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 5,5 с	не более 6 с
Координация	Челночный бег 5х6 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
Техническое мастерство	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) Поддача 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
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 5 с	не более 5,5 с
Координация	Челночный бег 5х6 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
Техническое мастерство	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) Поддача на точность (не менее 8 попаданий из 10 попыток)		

Спорт. 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 3x10 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%)
Спорт. 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-силовые качества	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%)
Спорт. 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 2x7 м (не более 5,24с)	челночный бег 2x7 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 уколom в мишень с выпадом (не более 1,1с) Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (не более 1,6с) Атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (не более 2,7с) Атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин (не менее 12 раз)	

**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 2x7 м (не более 5,2с)	челночный бег 2x7 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 уколom в мишень с выпадом (м-0,9с; ж-1,0) Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (не более 1,5с) Атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (не более 2,3с) Атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин (м-15 раз; ж-14 раз)	

**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 2x7 м (не более 5с)	челночный бег 2x7 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 уколom в мишень с выпадом (м-0,9с; ж-1,0) Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (не более 1,4с) Атака уколom 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)
--	--

**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

**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

**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, затыжка; женщины-шпагаты с возвышения-3, затыжка, перекидка вперед, назад, из всегда)
Спорт. 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, затыжка; женщины-шпагаты с возвышения-3, затыжка, перекидка вперед, назад, из всегда)	
Спортивный разряд	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,	ИП – упор в положении «угол» на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись

	согнувшись ноги вместе, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	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 бревне. Фиксация положения (не менее 30 с)
Техническое мастерство	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 вперед; сальто вперед прогнувшись винт вперед). 2. Конь. 15 баллов (50 кругов; 4 проходки на теле коня; 10 кругов на одной ручке). 3. Кольца. 15 баллов (оборот вперед, оборот назад, оборот вперед оборот назад, выкрут через стойку, соскок двойное сальто в группировке; стойка на руках 30 сек.; крест 5 сек.). 4. Прыжок. 15 баллов (переворот вперед, сальто вперед согнувшись; цукара 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 вперед; сальто вперед прогнувшись винт вперед). 2. Брусья разновысокие. 15 баллов (санжировки; повороты; любой перелет; вертушки; соскок сальто). 3. Бревно. 15 баллов (поворот вперед 360, переворот вперед, назад, прыжок в шпагат; фляк; стойка на руках 30 сек.). 4. Прыжок. 15 баллов (переворот вперед, сальто вперед согнувшись; цукара прогнувшись).

**для зачисления в группы по избранному виду спорта СПОРТИВНАЯ
ГИМНАСТИКА
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,2 с)

Скоростно-силовые	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)
Техническое мастерство	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 вперед; сальто вперед прогнувшись винт вперед). 2. Конь. 15 баллов (50 кругов; 4 проходки на теле коня; 10 кругов на одной ручке). 3. Кольца. 15 баллов (оборот вперед, оборот назад, оборот вперед оборот назад, выкрут через стойку, соскок двойное сальто в группировке; стойка на руках 30 сек.; крест 5 сек.). 4. Прыжок. 15 баллов (переворот вперед, сальто вперед согнувшись; цукара 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 вперед; сальто вперед прогнувшись винт вперед). 2. Брусья разновысокие. 15 баллов (санжировки; повороты; любой перелет; вертушки; соскок сальто). 3. Бревно. 15 баллов (поворот вперед 360, переворот вперед, назад, прыжок в шпагат; фляк; стойка на руках 30 сек.). 4. Прыжок. 15 баллов (переворот вперед, сальто вперед согнувшись; цукара прогнувшись).

**для зачисления в группы по избранному виду спорта БАДМИНТОН
на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	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 качества	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)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 50 с)
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)	

**для зачисления в группы по избранному виду спорта БАДМИНТОН
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	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 качества	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)
Техническое мастерство	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)	
Спорт. 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)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	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 качества	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)
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)
Спорт. звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса