**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 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 взмаха 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 |

**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 взмаха 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 |
| 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 мене 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 |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

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

**на тренировочном этапе (этапе 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 |

**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 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 700 см) |
| Координация | Челночный бег 2x100 м  (не более 28,0 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный 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) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 5x6 м (не более 11,5 с) | Челночный бег 5x6 м (не более 12 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя  руками стоя (не менее 10 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за  головы двумя руками стоя  (не менее 8 м) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 35 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

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

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,5 с) |
| Координация | Челночный бег 5x6 м (не более 11 с) | Челночный бег 5x6 м (не более 11,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя руками стоя  (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за  головы двумя руками стоя  (не менее 12 м) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 45 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 38 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

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

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Мужчины | Женщины |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 4,9 с) | Бег на 30 м (не более 5,3 с) |
| Координация | Челночный бег 5x6 м  (не более 10,8 с) | Челночный бег 5x6 м  (не более 11 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя  руками стоя (не менее 18 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за  головы двумя руками стоя  (не менее 14 м) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 50 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

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

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 18 м (2,8-3,2 с) |
| Челночный бег 4х18 м (15,5-16,0 с) |
| Сила | Отжимания от пола (15-25 раз) |
| Динамометрия (правая рука) (26 кг) |
| Динамометрия (левая рука) (22 кг) |
| Выносливость | Прыжки через скакалку за 1 мин (130 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (175 см) |
| Прыжок по Абалакову (вверх) (35 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | I, КМС |

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

**в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 18 м (2,8-3,0 с) |
| Челночный бег 4х18 м (15,0-15,5 с) |
| Сила | Отжимания от пола (25 раз и более) |
| Динамометрия (правая рука) (28 кг) |
| Динамометрия (левая рука) (26 кг) |
| Выносливость | Прыжки через скакалку за 1 мин (150 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (200 см) |
| Прыжок по Абалакову (вверх) (35 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | МС, КСМ |

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

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | бег 20 м (не более 3,6 с) | бег 20 м (не более 3,7 с) |
| Координация | челночный бег 4x15 м  (не более 14,4 с) | челночный бег 4x15 м  (не более 15,5 с) |
| челночный бег 4x5 м  (не более 7,4 с) | челночный бег 4x5 м  (не более 7,8 с) |
| бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 12 раз) | бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз) |
| Сила | кистевая динамометрия  (не менее 40 кг) | кистевая динамометрия  (не менее 34 кг) |
| Скоростно-силовые качества | высота выпрыгивания  (не менее 37 см) | высота выпрыгивания  (не менее 30 см) |
| прыжок в длину с места  (не менее 2,3 м) | прыжок в длину с места  (не менее 2,0 м) |
| тройной прыжок с места  (не менее 6,8 м) | тройной прыжок с места  (не менее 5,9 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

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

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Мужчины | Женщины |
| Быстрота | бег 20 м (не более 3,6 с) | бег 20 м (не более 3,7 с) |
| Координация | челночный бег 4x15 м  (не более 14,4 с) | челночный бег 4x15 м  (не более 15,5 с) |
| челночный бег 4x5 м  (не более 7,4 с) | челночный бег 4x5 м  (не более 7,8 с) |
| бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 12 раз) | бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз) |
| Сила | кистевая динамометрия  (не менее 40 кг) | кистевая динамометрия  (не менее 34 кг) |
| Скоростно-силовые качества | высота выпрыгивания  (не менее 37 см) | высота выпрыгивания  (не менее 30 см) |
| прыжок в длину с места  (не менее 2,3 м) | прыжок в длину с места  (не менее 2,0 м) |
| тройной прыжок с места  (не менее 6,8 м) | тройной прыжок с места  (не менее 5,9 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

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

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные (тесты) упражнения** |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 8,5 с) |
| Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз) |
| Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

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

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные (тесты) упражнения** |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 8,5 с) |
| Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз) |
| Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России |

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

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| **Бег на короткие дистанции** | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,0 с) | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,4 с) |
| Бег 300 м (не более 37,5 с) | Бег 300 м (не более 42,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 270 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 840 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см) |
| Десятерной прыжок с места (не менее 28 м) | Десятерной прыжок с места  (не менее 26 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 2 мин 00 с) | Бег 800 м (не более 2 мин 22 с) |
| Бег 1500 м (не более 4 мин 08 с) | Бег 1500 м (не более 4 мин 55 с) |
| Бег 3000 м (не более 8 мин 55 с) | Бег 3000 м (не более 10 мин 35 с) |
| Бег 5000 м (не более 15 мин 30 с) | Бег 5000 м (не более 18 мин 10 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| **Прыжки** | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,0 с) | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,5 с) |
| Бег 100 м (не более 11,2 с) | Бег 100 м (не более 13,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см) |
| Метание ядра 7,26 кг снизу-вперед (не менее 12 м) | Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед (не менее 12 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| **Метания** | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу  (не более 3,2 с) | Бег на 30 м с ходу  (не более 4,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 295 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 255 см) |
| Бросок ядра 7,26 кг назад  (не менее 15,3 м) | Бросок ядра 4,0 кг назад  (не менее 14 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 880 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лёжа  (не менее 120 кг) | Жим штанги лёжа  (не менее 70 кг) |
| Подъём штанги на грудь  (не менее 125 кг) | Подъём штанги на грудь  (не менее 75 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

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

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| **Бег на короткие дистанции** | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,0 с) | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,4 с) |
| Бег 300 м (не более 37,5 с) | Бег 300 м (не более 42,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 270 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 840 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см) |
| Десятерной прыжок с места  (не менее 28 м) | Десятерной прыжок с места  (не менее 26 м) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса | |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 2 мин 00 с) | Бег 800 м (не более 2 мин 22 с) |
| Бег 1500 м (не более 4 мин 08 с) | Бег 1500 м (не более 4 мин 55 с) |
| Бег 3000 м (не более 8 мин 55 с) | Бег 3000 м (не более 10 мин 35 с) |
| Бег 5000 м (не более 15 мин 30 с) | Бег 5000 м (не более 18 мин 10 с) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса | |
| **Прыжки** | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,0 с) | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,5 с) |
| Бег 100 м (не более 11,2 с) | Бег 100 м (не более 13,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см) |
| Метание ядра 7,26 кг снизу-вперед (не менее 12 м) | Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед (не менее 12 м) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса | |
| **Метания** | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу  (не более 3,2 с) | Бег на 30 м с ходу  (не более 4,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 295 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 255 см) |
| Бросок ядра 7,26 кг назад  (не менее 15,3 м) | Бросок ядра 4,0 кг назад  (не менее 14 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 880 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лёжа  (не менее 120 кг) | Жим штанги лёжа  (не менее 70 кг) |
| Подъём штанги на грудь  (не менее 125 кг) | Подъём штанги на грудь  (не менее 75 кг) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса | |

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

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| Бег 100 м (не более 14,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 16 с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин 48 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с) |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин) |
| Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

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

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,2 с) |
| Бег 60 м (не более 8,8 с) |
| Бег 100 м (не более 13,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 14 с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин 44 с) |
| Бег 1500 м (не более 6 мин 20 с) |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин) |
| Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 52 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 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 |
| Скоростно-силовые качества | Бег на 20 м с высокого старта  (не более 3,8 с) | Бег на 20 м с высокого старта  (не более 4,4 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 181 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 154 см) |
| Лазанье по канату без помощи ног  5 м (без учета времени) | Лазанье по канату без помощи ног  5 м (без учета времени) |
| Сила | И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз) | И.П. "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги врозь (не менее 8 раз) |
| И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение "высокий угол"  (не менее 10 с) | И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение "высокий угол"  (не менее 13 с) |
| И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз) | И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол"  (не менее 15 раз) |
| Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе (не менее 8 с) | Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с) |
| И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз) | И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с) | Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

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

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Сила | Бег на 20 м (не более 3,6 с) | Бег на 20 м (не более 4,3 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 221 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 181 см) |
| Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с) | Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0 с) |
| И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук  (не менее 15 раз) | И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги вместе  (не менее 10 раз) |
| И.П. упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись (не менее 8 раз) | И.П. вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку  (не менее 10 раз) |
| Упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7,1 с) | Высокий угол на гимнастическом бревне (не менее 12,0 с) |
| Выносливость | Стойка на руках на гимнастических кольцах (не менее 60 с) | Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 60 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение

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

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м (не более 3,8 с) | Бег на 20 м (не более 4,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места  (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) | Стойка на руках на гимнастическом ковре  (не менее 8 с) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| Гибкость | Шпагат продольный  (фиксация не менее 15 с) | Шпагат продольный  (фиксация не менее 15 с) |
| Шпагат поперечный  (фиксация не менее 15 с) | Шпагат поперечный  (фиксация не менее 15 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| 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 качества | Подъем туловища на спине за 30 с (не менее 25 раз) | Подъем туловища на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| Подъем выпрямленных ног до касание над головой из виса на шведской стенке  (не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног до касание над головой из виса на шведской стенке  (не менее 12 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |