Утверждено приказом директора МАУ
«Спортивная школа города Каменска-Уральского»
№ ***106*** от ***05.03.2019г***.

ПОЛОЖЕНИЕ
о критериях спортивного отбора лиц, поступающих на прохождение спортивной подготовки в муниципальном автономном учреждении

«Спортивная школа города Каменска - Уральского»

I. Общие положения

1.1. Положение о критериях спортивного отбора лиц, поступающих на прохождение спортивной подготовки в муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа города Каменска-Уральского» (далее - Положение, Учреждение соответственно) разработано в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, устава Учреждения, программ спортивной подготовки по видам спорта, реализуемых в Учреждении.

1.2. В целях обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

1.3. Задачами спортивного отбора являются:

- зачисление наиболее одаренных детей в Учреждение на этапы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта;
- выявление наиболее перспективных спортсменов, способных прогрессировать в условиях интенсивных тренировок и напряженных условий соревнований без ущерба для здоровья;
- выявление у спортсменов способностей к эффективному спортивному совершенствованию;
- выявление у спортсменов способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;

- установление у спортсменов способностей к достижению результатов республиканского и всероссийского уровня;
- выявление у спортсменов способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению;
- определение целесообразности продолжения спортивной карьеры.

II. Порядок спортивного отбора лиц, поступающих на прохождение спортивной подготовки

2.1. Порядок спортивного отбора лиц, поступающих на прохождение спортивной подготовки, в Учреждении осуществляется в соответствии с Порядком приема лиц в МАУ «Спортивная школа города Каменска-Уральского» для прохождении спортивной подготовки

2.2. Спортивный отбор проводится по следующим критериям:
- оценка состояния здоровья по итогам медицинского контроля;
- оценка физических качеств и телосложения на результативность по избранному виду спорта в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки;
- оценка общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап спортивной подготовки в соответствии нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта;
- выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на соответствующий этап по годам спортивной подготовки в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта;
- выполнение программных требований спортивной подготовки по виду спорта.

Приложение №1

Отделение: Биатлон

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Выносливость	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин 30 с)	Лыжная гонка 2 км (не более 15 мин)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
	Бег 100 м (не более 15 с)	-
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 500 м (не более 2 мин 10 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин)	Лыжная гонка 3 км (не более 21 мин 30 сек)
Техническое	Обязательная техническая программа	

мастерство	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
	Лыжная гонка 10 км (не более 41 мин 30 с)	Лыжная гонка 5 км (не более 25 мин 38 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 40 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
	Лыжная гонка 10 км (не более 39 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 21 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Отделение: Гребного спорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 15с)	Бег 800 м (не более 4 мин. 30 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	-
	Приседания за 15 сек (не менее 12 раз)	Приседания за 15 сек (не менее 10 раз)
	-	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин. 45 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 15 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин. 25с)	Плавание 100 м (не более 1 мин. 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 45 кг (не менее 140 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 35 кг (не менее 110 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз)
	Гребля одиночка 500 м (не более 2 мин. 15 с)	Гребля одиночка 500 м (не более 2 мин. 30 с)
	Гребля двойка без рулевого 500м (не более 2 мин. 10 с)	Гребля двойка без рулевого 500 м (не более 2 мин. 25 с)
Третий спортивный разряд		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 15 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 50 с)
	Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 7 мин. 45 с)	Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 8 мин. 15 с)
Скоростно-силовые качества	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин. 50 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин. 40 с)

Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 45 с) Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин. 30 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 15 с) Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин. 00 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 190 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 165 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 180 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 150 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы **на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15,0 с)
Скоростно-силовые качества	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 00 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 35 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 15 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 50 с)
	Гребля двойка без рулевого 2000 м	Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 8 мин. 05

	(не более 7 мин. 30 с)	с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 7 мин. 45 с)	Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 8 мин. 15 с)
Скоростно-силовые качества	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин. 30 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин. 20 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин. 35 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин. 35 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 15 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 45 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Бег 3000 м (не более 12 мин. 00 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 15 с)
	Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин. 00 с)	Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин. 00 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин. 30 с)	Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин. 00 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 80% собственного веса)
Силовая выносливость	50 кг (не менее 200 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 180 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес"	
	Тяга штанги лежа за 7 мин. Весом 50 кг (не менее 180 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 150 раз)

Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса

Отделение Киокусинкай

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Категория		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

качества	(не менее 130 см)	(не менее 125 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Категория		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 12 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)

	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3,5 мин)	Бег 800 м (не более 3,5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 1000 м (не более 3,5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища из	Подъем туловища из

	положения лежа за 30 с (не менее 25 раз)	положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

<u>Отделение Лыжные гонки</u>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км	Лыжи, классический стиль 3 км

	(не более 21 мин 00 с)	(не более 15 мин 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более10 мин 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин 00 с)
Техническое мастерство тво	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с)	Кросс 2 км (не более 8 мин 15 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более10 мин 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Отделение настольный теннис

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы **на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Скоростная выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин

	(не менее 25 раз)	(не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скорость	Бег на 60 м (не более 9,1 с)	Бег на 60 м (не более 10,1 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 128 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 216 см)	Прыжок в длину с места (не менее 216 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

<u>Отделение Кикбоксинг</u>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	(не менее 15 раз)	(не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2,8 мин)	Бег 1000 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 16 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 18 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Отделение джиу-джитсу

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)

Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)
	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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 22 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

	(не менее 25 раз)	(не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (ладонями рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Бег на 100 м (не более 16,5 с)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 30 с)	Бег на 2 км (не более 10 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 22 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 26 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола ладонями рук (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	"мастер спорта России", "мастер спорта России международного класса"	

Отделение Легкая атлетика

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег на 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег на 3х10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег на 3х10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег на 3х10 м (не более 10 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег на 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег на 3х10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег на 3х10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег на 3х10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)
Многоборье		
Скоростные качества	Челночный бег на 3х10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег на 3х10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 38,5 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 43,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 25м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 23м 00 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Спортивная ходьба		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин 30 с)	Бег 5 км (не более 17 мин 30 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 80 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 40 кг)
	Метание ядра 7,26кг снизу-вперед (не менее 12 м)	Метание ядра 4,0кг снизу-вперед (не менее 12 м)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м. с высокого старта (не более 7,6 с.)	Бег 60 м. с высокого старта (не более 7,6 с.)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 70 кг.)	Рывок штанги (не менее 70 кг.)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 60 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 00 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 70 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 25 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 7,1 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 7,9 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 37,0 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 41,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 27м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 25м 00 см)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 5 мин 45 с)	Бег 2000 м (не более 6 мин 40 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Спортивная ходьба		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин 00 с)	Бег 3 км (не более 11 мин 30с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см.)
	Полуприсед со штангой (не менее 100 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 50 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м. с высокого старта (не более 7,4 с.)	Бег 60 м. с высокого старта (не более 8,3 с.)

	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 80 кг.)	Рывок штанги (не менее 40 кг.)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 75 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 30 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 80 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 30 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Отделение Хоккей

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4 х 9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4 х 9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 17,5 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)

	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 х 54 м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5 х 54 м (не более 46 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 3,9 с)	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4 с)	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)
	Бег 400 м (не более 56 с)	Бег 400 м (не более 59 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 25 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)
	Пятикратный прыжок в длину(не менее 13 м 80 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 х 54 м (не более 34 с)	Челночный бег на коньках 5 х 54 м (не более 38 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 20 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Отделение Шахматы

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м(не более 6,7 с)	Бег на 30 м(не более 7 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствование спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м(не более 10,5 с)	Бег 60 м(не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
	Бег 1000 м (не менее 4 мин 05 с)	Бег 1000 м (не менее 6 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук	Сгибание и разгибание рук в

	в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)
	Подтягивание из виса на Перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 18 раз)	Приседание без остановки (не менее 12 раз)
	Кросс 2 км (не более 9 мин 30 с)	Кросс 2 км (не более 11 мин 30 с)
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)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 18 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз)
	Подтягивание из виса на	Подтягивание из виса на

	Перекладине (не менее 8 раз)	низкой перекладине (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 8 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, гроссмейстер России	

<u>Отделение Тяжелая атлетика</u>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты) Юноши	Контрольные упражнения (тесты) Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	6,0 с
	Бег 60 м (не более 8,0 с)	9,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)	50 см
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)	120 см
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)	400 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	8 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)	8 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)	8 раз
	Прыжок в длину с места	120 см

	(не менее 120 см)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты) Юноши	Контрольные упражнения (тесты) Девушки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	8 раз
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)	10 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)	10 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)	12 с
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 15 раз)	15 раз
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	135 см

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты) Юноши	Контрольные упражнения (тесты) Девушки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	8 раз
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)	25 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)	30 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)	26 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	180 см

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты) Юноши	Контрольные упражнения (тесты) Девушки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	8 раз
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)	25 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)	30 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)	26 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	180

<u>Отделение Пауэрлифтинг</u>

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)

	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 110% собственного веса тела)	Жим штанги лежа (не менее 80% собственного веса тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 7,8 с)	Бег 60 м (не более 8,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,4 с)	Бег 100 м (не более 15,04 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)

	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 120 % собственного веса тела)	Жим штанги лежа (не менее 90 % собственного веса тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 14 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 5 см ниже уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 10 см ниже уровня скамьи)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

<u>Отделение пауэрлифтинг с ПОДА</u>

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**
Пауэрлифтинг	
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 4 м)

Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Пауэрлифтинг	
Скоростно-силовые	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (не менее 15 раз)

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**
Пауэрлифтинг *- I, II, III функциональные группы мужчины*	
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,30 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
Пауэрлифтинг	
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**
Пауэрлифтинг	
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7,50 м)
Пауэрлифтинг	
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 6 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления на этапе высшего спортивного мастерства

Пауэрлифтинг	
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Пауэрлифтинг	
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 35 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Отделение Фигурное катание на коньках

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	бег 30 м (не более 6,9 с)	бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	челночный бег 3х10м (не более 9,2с)	челночный бег 3х10м (не более 9,3 с)
	прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 30 раз)	прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 30 раз)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 118 см)	прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	прыжок в вверх с места (не менее 27 см)	прыжок в вверх с места (не менее 24 см)
	подъем туловища из положения лежа за 60с (не менее 13 раз)	подъем туловища из положения лежа за 60с (не менее 12 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60с (не менее	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60с
Гибкость	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа
Иные спортивные нормативы		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	бег 30 м (не более 6,7 с)	бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	челночный бег 3х10м (не более 9,0 с)	челночный бег 3х10м (не более 9,1 с)
	прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 125 см)	прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	прыжок в вверх с места (не менее 29 см)	прыжок в вверх с места (не менее 26 см)
	подъем туловища из положения лежа за 60с (не менее 15 раз)	подъем туловища из положения лежа за 60с (не менее 14 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60с (не менее 14 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60с (не менее 10 раз)
Гибкость	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа
спортивный разряд	второй юношеский спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	бег 60 м (не более 10,5 с)	бег 60 м (не более 11 с)
Выносливость	бег 1000 м (не более 4 мин.50 с)	бег 1000 м (не более 4 мин.90 с)
Координация	челночный бег 3х10м (не более 8,3 с)	челночный бег 3х10м (не более 8,5 с)
	прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	
	прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	
Сила	бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-	бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-
	подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа
Спортивный разряд	кандидат в мастера спорта	
Скоростно-силовые	Иные спортивные нормативы	
	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	мужчины	женщины
Скоростно-силовые качества	одиночное катание	
	прыжок в длину с места (не менее 175 см)	прыжок в длину с места (не менее 169 см)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	
	многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	
Координация	вращение 5 оборотов (не более 2,77 с)	вращение 5 оборотов (не более 2,55 с)
	удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с)	удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с)
Скоростные качества	бег 60 м(не более 9,9 с)	бег 60 м(не более 10,3 с)
	бег 400 м(не более 81,3 с)	бег 400 м(не более 84,5 с)
Техническое	обязательная техническая	обязательная техническая
Спортивное звание	мастер спорта России, мастер спорта международного	
Иные спортивные нормативы		

<u>Отделение Пауэрлифтинг</u>